METHODE « 3x5 » : MAITRISE de la CONCRETISATION, MODE D'EMPLOI

Une journée de techniques pratiques pour vous apprendre à rentrer en contact avec votre source intérieure de concrétisation.

CONFERENCE LE 8 OCTOBRE, ATELIER LE 30 OCTOBRE 2015

L'objectif de ce cours d'une journée est de vous donner des outils pratiques et praticables par tous au quotidien, afin de réguler notre état intérieur et notre état Psycho-émotionnel et physiologique.

De nos jours nous sommes soumis à une accélération sur tous les plans, matériel, émotionnel…cela engendre des états de stress qui deviennent ingérables. Ces etats de stress créent des pensées négatives, des comportements inadaptés reliés directement aux croyances limitantes et négatives conscientes et inconscientes qui s'installent en nous au-delà de notre volonté.

Chaque participant va faire l'expérience d'outils reconnus et objectivés aujourd'hui par les sciences modernes :

Test de niveau de stress personnel concernant les différents axes de la vie.

La méditation et la conscience du cœur.

La cohérence cardiaque.

Les mouvements alternatifs.

La technique des intervalles.

La visualisation créative…

Les affirmations positives avec les symboles sacrées

Gilles pratique et enseigne la méditation sur le cœur depuis plus de 24 ans, il a mis au point un concept « laïque » ouvert à toutes et à tous.

Nous n'avons pas à croire à quoi que ce soit pour « méditer » sur des sentiments liés à l'amour, pour apprendre à respirer et ainsi à nous connecter à notre hémisphère droit,

sensible, créatif…et à sortir du stress(sympathique) pour rentrer dans un état de tranquillité…

Pourquoi 3x5 ? **Car il vous suffira de pratiquer « la méthode » 3 fois par jour durant 5 minutes et chaque fois que vous sentirez le stress, l'angoisse, l'anxiété, la peur, la colère…. …vous aurez l'instrument adapté pour faire chuter votre niveau de stress.**

3x5 c'est le mode d'emploi pour réguler le cœur et l'esprit, pour retrouver son calme et sa lucidité, **pour donner à votre néo cortex la possibilité de trouver la solution adaptée. Quand on est « submergé » par des émotions parasites ont rentre dans un cercle infernal. 3x5 c'est la solution pour conserver les bénéfices que vous tirez de vos démarches de transformations personnelles quand vous faites une constellation, un coaching, une thérapie analytique…démarches incontournables pour nettoyer le passé … Nous devons conserver ses résultats et pour cela nous avons besoins d'outils pour faire face au quotidien, travail, relations…et ainsi avancer vers le changement en profondeur que nous avons choisi.**

En une journée vous ferez cet apprentissage et dès le lendemain vous pourrez l'utiliser et objectiver les résultats sur vos différents plans de vie. Oui car « du vide », du « calme » intérieur nait l'efficacité, le dynamisme de vos actions du « simple » fait de l'harmonie entre l' »être » et le « faire ». Le 3x5 vous ouvrira la porte de l'aventure Quantique que vous pourrez expérimenter lors d'un prochain atelier qui sera annoncé lors de la conférence du 8 octobre à Villeneuve-Loubet : « Accéder à son propre champ mémoriel » afin d'y puiser les ressources nécessaires face à nos défis de vie, matériels, relationnels…

Le 30 octobre ne loupez pas ce rendez-vous avec votre Cœur et votre Esprit.

Cout de l'atelier : 120 euros TTC TVA 20%, si inscription avant le 20 octobre 100 euros TTC, TVA 20%. Lieu ; Villeneuve –Loubet : Ass Eveil et Lumière

Renseignements : Gilles Placet 0663708917

www.gilles-placet.com